

厌学、早恋、游戏成瘾……家庭环境的不和谐、升学的压力、社会不良现象的影响等各种原因致使中学生的心理问题日益严重,引起学校、家长乃至全社会的重视,中学生的心理健康教育已成为现代教育的一个重要课题。日前,记者走近中学生,倾听他们的心里话,同时邀请芜湖市第一中学和安徽师范大学附属中学的两位心理咨询师就中学生较为常见的三个心理问题进行了分析、疏导。青春美好,需要来自学校、家庭、社会的每一份呵护。



# 青春美好

## 需要每一份呵护

### 厌学

#### 案例:

张某是一名高一女生,她每天重复学校和家两点一线的生活,感觉特别单调、枯燥。别人都有特长,而她没有才艺,也没有朋友,课余生活十分乏味。而且初中成绩优异的她进入高中后成绩并不突出,她再也不是同学们关注的焦点。为了不让父母失望,她只能努力学习,但因缺乏目标和动力,她每天麻木地上学和应付作业,觉得特别累,出现厌学情绪。最近,张某经常以肚子疼为借口请假回家,不愿意上学,甚至催促父母给她办理休学手续。

#### 专家疏导(谢莉):

厌学,顾名思义,厌倦学习。意味着学生特别是中学生主观上对学习失去兴趣,产生厌倦和冷漠情绪,并且表现出厌倦学习的行为。厌学的中学生因来自父母、老师等各方压力,起初被迫留在教室学习,但由于外界原因和自卑心理,会出现明显的焦虑或抑郁情绪,严重影响学业成绩和人际关系,进而对学习缺乏信心,导致严重的心理阴影,重则辍学。那么,如何才能重新找回学习的动力呢?

首先,家长要做出改变。家长不要对孩子期望过高,一味地关注孩子的学习成绩,这样给孩子造成的都是压力,而不是

动力。中学生有强烈的自我意识,家长需要积极对待孩子学习和生活中的问题,不要拿孩子与别人比较,这样做会让孩子感觉自卑、没面子,影响孩子的心理健康。

其次,正确对待自我和他人评价。中学生应合理认识自己的优缺点,了解自己的优势和劣势,不过分自负和自卑。另外,要正确对待他人的评价。大思想家罗素曾说过:“对舆论的畏惧如同其他畏惧一样,是折磨人和阻碍发展的。”切勿让别人的评价扰乱了你的思绪,那会使你无法实现你的理想。

再者,进行个人职业生涯规划。中学生应根据自己的性格、特长和爱好树立适合自己的职业理想,把学习变成实现职业理想的动力,给自己积极的心理暗示,不断为自己打气,让学习变得有意义。

最后,选择适合自己的方法减压。尝试建立良的好人际关系,用你希望别人如何对待你的方式去对待别人,必要时可以寻求心理咨询师的帮助。

### 早恋

#### 案例:

期中考试结束后,陈某考得不错,他觉得高中业不过如此。然而最近一次周考中,陈某的物理成绩只有49分,这对他无疑是一个重击。于是,陈

某开始反思自己最近的学习状态:晚上经常作业做了一会儿就开始胡思乱想,上课也难以集中精力,经常偷偷地关注班上新来的一个女孩……原来,是早恋影响了他的心绪。陈某告诉记者,他十分喜欢那个女孩,她的一举一动都会牵动他的神经,弄得他整天魂不守舍。他知道这样不好,会影响学习,可就是控制不住地去想她。

#### 专家疏导(谢莉):

青春萌动的花季少年,生理日益成熟并由此产生各种心理变化,对异性的注意无端增添……陈某对班上的那个女孩,到底是好感还是爱情呢?

好感不等同于爱情。两者之间有着本质的区别:首先,好感往往只需要对方的某一点能让自己倾心或愉悦便可以产生,而爱情是以结婚为目标,建立在双方志趣相投、三观统一的基础上。处于青春期的少男少女,对异性的倾慕、好感,一般还缺乏明确的婚姻指向,大都算不上真正的恋情,仅仅是好感而已。其次,异性之间的好感是广泛的、无排他性的,而爱情则是专一的、排他性的,具有性爱的因素。再者,好感常常是一时出现的情绪感受,是单纯的、冲动的、易发生变化的,而爱情是真正的关心,忘我地为对方付出,并有坚实的物质基础,为双方的未来做保障。

中学时期正值人生的春天。春天是耕耘和播种的季节,只有辛勤的劳作才会收获丰硕的果实。中学生要清醒地意识到,你们正处在求学时期,最主要的任务是努力学习文化知识,提高在社会中的生存本领,为收获成熟的爱情奠定物质基础,否则,美好的爱情只能与你擦肩而过。

### 游戏成瘾

#### 案例:

初中生方某原本是老师眼中的好学生和家心中的乖孩子,自从和刘某关系密切之后,也沾染了刘某的坏毛病——游戏成瘾。刘某不知从哪儿弄来一部手机,天天喊方某一起玩。方某的妈妈向记者大吐口水:“我儿子原来成绩挺好的,老师说他很可能会考上重点高中。可最近他每天放学不及时回家,和刘某躲在外面玩网络游

戏。回到家,他一有机会就偷拿我的手机,躲在房间玩,直到被我发现。现在,我儿子的成绩一落千丈,真是愁死我了!”

#### 专家疏导(邹睿):

中学生为什么爱玩网络游戏?其一,上行下效,受父母影响是重要原因。其二,学习压力大,玩网络游戏的确可以暂时缓解紧张情绪,带来愉悦。其三,玩网络游戏能和其他小伙伴在线上互动。网易公司董事局主席兼首席执行官丁磊认为,中学生玩网络游戏是孤独的表现,是缺少其他社交活动的一种选择。其四,玩网络游戏能获得现实生活中得不到的成就感。不管是通关还是各种奖励,网络游戏的各种设计会让游戏者获得大大小小的成就感,这些成就感有的是现实生活无法给予的。

其实,错的不是网络游戏,而是网瘾。为什么一定要禁止中学生玩呢?原因就是玩网络游戏极易让人上瘾。中学生的思想波动大、自控能力差、辨别是非弱,一旦玩网络游戏上瘾,便很难戒除。世界卫生组织已经把“游戏成瘾”归类为精神疾病。

怎样帮助中学生戒除“游戏成瘾”?家长必须做到以下几点:

- 一、家长要循序渐进地一点点缩短孩子玩网络游戏的时间,不能一开始就禁止,这样孩子自然接受不了,强行禁止反而可能起到相反的作用。
- 二、以身作则,不要在孩子面前玩网络游戏。
- 三、合理管理孩子的课余时间,转移孩子的兴趣,帮助孩子建立其他健康的兴趣爱好,比如踢足球、打篮球、跑步、阅读、下棋等。有意思的事情多了,孩子自然不会只想着玩网络游戏。
- 四、家长要给孩子营造温馨、有爱的家庭氛围,让孩子感受到家庭的温暖,这样孩子就不会在网络游戏中寻找精神寄托了。

记者 沐涛 文梅 摄  
(部分图片由校方提供)



邹睿老师给学生们上心理健康课

谢莉:安徽师范大学附属中学德育副主任、心理健康发展中心负责人;国家二级心理咨询师。  
邹睿:芜湖市第一中学心理教师;国家二级心理咨询师。